

LEZIONE 6

ESERCIZI DI CONFIDENZA Arto Inferiore



INDICE	
3.4 Introduzione agli esercizi di Confidenza	Pag. 2
3.5 La calibrazione negli esercizi di confidenza	Pag.3
3.6 Il passaggio agli esercizi di categoria superiore	Pag.4
3.7 Legge: mai esagerare l'ampiezza del movimento	Pag. 5

3.4 Introduzione agli esercizi di "Confidenza"



[▶ Guarda Il Video](#)

Durante il corso della mia esperienza di riabilitatore, mi sono reso conto di quanto **siano le famiglie** e le persone che non appartengono al settore medico, **ad avere maggiore sensibilità** ed apertura **nei confronti della Riabilitazione Neurocognitiva**, infatti molti familiari che ho conosciuto in questi anni, addirittura non si capacitavano del fatto che non venisse proposta già dai primi giorni dopo l'ictus.

Per questo ho deciso di dedicarmi interamente ai malati con ictus e alle loro famiglie. Intraprendendo il progetto di guida ed insegnamento alle famiglie, **ho accolto molte famiglie** con i loro cari nel mio studio **per insegnare loro come essere autonomi nella riabilitazione** in casa dopo ictus, **i successi sono stati molti ed ancor più le soddisfazioni.**

Ve lo dicevo all'inizio che ognuno di noi ha bisogno di esercizi specifici per il proprio recupero, ma nel corso delle visite di insegnamento che eseguivo, mi accorgevo che durante i primi incontri, gli esercizi dovevano essere semplici sia per il paziente-familiare che per il terapeuta-familiare.

Lo capite benissimo, il paziente-familiare è stato probabilmente abituato a fare tutt'altro per recuperare ed il terapeuta-familiare non è un fisioterapista e fa un altro mestiere, quindi semplificando gli esercizi al massimo, mi accorgevo che più o meno mi trovavo ad insegnare esercizi molto simili, che chiamo **Esercizi di Confidenza**, perché servono proprio a questo: a produrre i primi miglioramenti mentre la famiglia prende confidenza con questo nuovo approccio.

Maggiori differenze di esercizi, le riscontravo ovviamente se si trattava di emiplegia sinistra o di emiplegia destra, per questo ho deciso di creare due diverse Video-Guide.

Ho diviso solo per semplicità gli esercizi di confidenza, in esercizi per l'arto inferiore ed esercizi per l'arto superiore, che una volta superati verranno sostituiti dagli esercizi di categoria superiore.

3.5 La calibrazione negli esercizi di confidenza

 Guarda Il Video

Abbiamo parlato all'inizio della calibrazione degli esercizi, ovvero della possibilità di **adeguare ogni esercizio alla situazione del singolo** individuo, quindi vi mostrerò i vari livelli di difficoltà di ogni esercizio e voi dovrete capire con quale livello iniziare, in base alla vostra situazione.

Ogni esercizio partirà dal **1° livello** di calibrazione, che rappresenterà la modalità più semplice da poter utilizzare per ogni esercizio, poi man mano che il paziente riesce a svolgere l'esercizio correttamente, si passerà al livello successivo e così via.

Ci sono solo due esercizi che partiranno dal **Livello ZERO**, saranno livelli che il terapeuta utilizzerà solo nel caso in cui il paziente sia davvero poco collaborativo a causa di uno stato di coscienza instabile e spesso sonnolente.

Non importa adesso se l'ictus che vogliamo recuperare sia stato grave da lasciare a letto il nostro familiare o se è stato così clemente da permetterci di pensare di dover lavorare solo su un recupero raffinato, quello che vi chiedo ora è di **iniziare sempre con gli esercizi di confidenza**, poi se la vostra situazione non è gravissima, vorrà dire che la progressione verso gli esercizi di categoria superiore sarà più rapida.

Come fare a capire quale livello sia quello giusto per il recupero?

Seguite questo consiglio, **iniziate tranquillamente dal primo livello**, seguite le istruzioni e se non ci sono errori o problemi ed **il vostro caro è in grado di eseguire l'esercizio facilmente**, allora **potete passare al livello successivo**, mentre se ci sono degli errori è il caso di insistere su quel livello finché il paziente-familiare non percepisca meglio ed impari a sentire di più il suo corpo



3.6 Il passaggio agli esercizi di categoria superiore

 [Guarda Il Video](#)

Abbiamo fatto quasi tutte le premesse necessarie prima di affrontare altri esercizi dal punto di vista pratico, l'ultima informazione riguarda il **passaggio dagli esercizi di confidenza a quelli di CATEGORIA SUPERIORE**. Infatti gli esercizi di confidenza hanno dei livelli di calibrazione che li renderanno sempre più adatti ai miglioramenti che via via il paziente riuscirà ad ottenere. Terminato il periodo di confidenza sarà necessario passare agli esercizi di categoria superiore: **l'ultimo livello di ogni esercizio di confidenza vi spiegherà come procedere con gli ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE**.

Ovviamente non ci sarà un passaggio netto, infatti ci sono molti casi in cui ad esempio la mano è più compromessa della spalla, allora con la spalla avremo raggiunto già gli esercizi di categoria superiore mentre con la mano ci troveremo ancora ai primi livelli di calibrazione degli esercizi di confidenza, questo è previsto.



ESERCIZI DI CONFIDENZA



ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE



3.7 LEGGE

Mai esagerare l'ampiezza del movimento.



[Guarda Il Video](#)

Una legge che dovete seguire attentamente è sull'ampiezza del movimento. **Ricordatevi: MAI eseguire nessun movimento troppo velocemente e in modo troppo ampio.**

Vi spiego in breve per quale motivo:

A) Disturbi della sensibilità

Il nostro paziente-familiare è possibile non abbia una buona sensibilità ed il terapeuta-familiare, non conoscendo a pieno il corpo umano, potrebbe eseguire un movimento esagerato e procurare delle lesioni. Ad esempio nell'esercizio in cui gli richiediamo di riconoscere quale dito viene mosso o in che posizione si trovano le dita del piede, dobbiamo stare attenti a non sollevare troppo le dita, in modo innaturale. Per stare più sicuri **vi suggerisco di provare prima con il suo arto destro** in modo da rendervi conto quali siano le sue possibilità delle articolazioni e di provare su voi stessi, e nel dubbio comunque **non effettuate mai un movimento al massimo.**

B) la spasticità

All'interno del fenomeno chiamato spasticità c'è la caratteristica dei muscoli di contrarsi quando vengono allungati e la proporzione di tale contrazione è suscettibile all'ampiezza del movimento e alla rapidità attraverso la quale viene eseguito, per questo, non bisogna mai esagerare l'ampiezza del movimento, la buona regola è quella di rispettare il tono del nostro caro e non procedere oltre.

B) lo stiramento dei muscoli

È possibile e molto probabile che il paziente-familiare abbia il problema della "spasticità", quindi della rigidità dei muscoli, pertanto quando eseguiamo un esercizio, non vorremmo che prenda come punto di riferimento proprio questa tensione muscolare, per il semplice motivo che la tensione muscolare dopo un ictus è patologica e se al nostro caro serve per riconoscere i problemi che gli poniamo, difficilmente lo metteremo in grado di superarla, anzi la renderemo ancora più importante, ed infine stiamo impiegando il nostro tempo in modo scorretto.

Nella prossima lezione

INDICE

3.8 Esercizio: "posizioni per la
caviglia" Pag. 2